

## SELF INVENTORY WORKSHEET

### 自己分析シート

#### 1. 過去を振り返る

- ・好きな科目；  
    なぜ好き(理由やきっかけ)
- ・嫌いな科目；  
    なぜ嫌い(理由、きっかけ)
- ・特技／これまでに取得した資格；  
    全て列挙
- ・クラブ活動やボランティア活動の経験の有無；  
    有りの場合はその名称や内容  
    自分にとっての収穫(楽しかった事／辛かった事等のエピソードを踏まえて)
- ・アルバイトの経験の有無；  
    有りの場合はどこでどんなことをしたか(しているか)  
    自分にとっての収穫(楽しかった事／辛かった事等のエピソードを踏まえて)
- ・学校に入って最もつらかった事；  
    どうしてつらいと感じた(理由、きっかけ)
- ・学校に入って最もうれしかった事；  
    どうしてうれしいと感じた(理由、きっかけ)
- ・学校に入って最も力を入れた事；  
    それはなぜ(理由、きっかけ)
- ・学校での勉強を通じて、履修事項以外に学んだこと  
    学生時代に得たことと言えば
- ・感動した本、映画(含むビデオ、DVD)  
    どんなところに感動した？
- ・日本に興味を持ったのはいつ；  
    そのきっかけは
- ・日本への留学を決めた時期；  
    理由、きっかけ
- ・日本の風土や習慣で受け入れられない事は何か

#### 2. 自分の性格(パーソナリティ)

- ・長所／強み；出来るだけたくさん  
    その理由、エピソード
- ・短所／弱み；  
    その理由、エピソード

- ・好きな事、楽しい事、興味ある事、  
出来るだけたくさん列举
- ・友人との関係で自分が占める位置；
- ・これまで自分の進路をどのように決めて来たか；  
どんなことを基準に選択したのか
- ・これまでにぶつかった最大の困難・挫折；  
エピソードと解決していたらその方法
- ・自分のセールスポイント；
- ・人生を変えた出来事があればそれはどんなこと；  
そのことからどのような影響を受けたか

### 3. 人生観と価値基準

- ・社会の事で好ましいと感じている事；  
その理由
- ・社会の事で許せないと思う事；  
その理由
- ・自分が得意だと言える分野；  
その理由
- ・自分が苦手だと感じる分野；  
その理由
- ・働くというのはどういう事と思っているか；
- ・どんな仕事がしたいか；  
それは何故か、そこに何を期待しているか
- ・社会人として生きていくために大切にしていきたい事；
- ・自分の人生の価値(意味)を何に求めるか；
- ・他人は自分をどう評価していると思うか；  
自分は他人にどう評価されたいのか
- ・尊敬している人はだれか；  
その理由(生き方など)
- ・将来の計画；  
1年後、3年後、5年後、10年後にどうなっていたいか(出来るだけ具体的に)  
そのために今必要な事は何か  
その成果を作り出すために自分が出来る事は何か